

長芋のふりかけまぶし

常備菜「骨太ふりかけ」で体も骨も元気に！



エネルギー 81 kcal

塩分 0.3 g

材料（2人分）

干しえび（乾燥）	4 g
ちりめんじゃこ	4 g
わかめ（乾燥）	2 g
いりごま	小さじ2/3
長芋	140 g
油	小さじ1

作り方

1.

骨太ふりかけを作る。

〔 干しえびとちりめんじゃこは、乾煎りする。
わかめ、炒りごまと共に、フードプロセッサー（またはすり鉢）で細かくする 〕

2.

長芋は皮をはぎ、1 cm厚さの輪切り、または半月切りし、①をしっかり付ける。

3.

フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱して、②を焼き、器に盛る。

山芋には自然種（自然薯）と栽培種がある。栽培種はその形態により3種に大別される。先の方が太い棒状に伸びたものは長薯（ながいも）、扇面のようなものが銀杏薯（ぎんなんいも）、塊状のものを捏薯（つくねいも）という。

